

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656
протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Основы ГТО»

6 класс

2021-2022 учебный год

г. Нижневартовск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	7
4.Тематическое планирование	10
5.Приложение. Календарно-тематическое планирование	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и программы по физической культуре для обучающихся основной школы общеобразовательных учреждений, авторы М.Я. Виленский, И.М. В.И. Лях.

Программа рассчитана для обучающихся 6 классов на один учебный год, 34 часа (1 час в неделю).

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план состоит из двух частей: обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, интеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т.д.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение **следующих задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;

- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Общая физическая подготовка» является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Модуль	Темы
1. Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча
<i>Волейбол</i>	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы игры; - охрана здоровья и гигиена; - профилактика травматизма; - техника игры в волейбол; - тактика игры в волейбол; - игровая практика
<i>Бадминтон</i>	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы игры; - охрана здоровья и гигиена; - профилактика травматизма; - техника игры в бадминтон; - тактика игры в бадминтон; - игровая практика
2. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - основные правила соревнований по лёгкой атлетике; - бег; - прыжки; - метание; - техника выполнения легкоатлетических упражнений;
3. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основы лыжных ходов; - история лыжных гонок; - соревнования, проведение соревнований; - совершенствование лыжных ходов; - развитие игровой деятельности
4. Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - развитие основных физических качеств
5. Организация и проведение спортивных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> - технология организации и проведения спортивных мероприятий;

	- организация и проведение спортивных праздников и соревнований
--	---

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Контрольные упражнения

оценк и упражнения	девочки			мальчики		
	отличн о	хорош о	удовлетворитель но	отличн о	хорош о	удовлетворитель но
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9- 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5- 10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02- 1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57- 1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21- 6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	8,00- 8,29	11,1 и больше	7,00 и меньше	7,01- 7,50	7,51 и больше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120- 105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты

оценки упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хоро шо	удовлетворит ельно	отлич но	хорош о	удовлетвори тельно

Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3*10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание, количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название тем.	Всего часов
	1. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон)	18
	2. Лыжная подготовка	7
	3. Легкая атлетика	9
	Всего	34

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1	3.09		Бег на дистанцию (спринт)- 30 м; 60 м.
2	10.09		Бег на дистанцию -1000 м
3	17.09		Бег на дистанцию -2000 м
4	24.09		Метание мяча на дальность
5	1.10		Бег на дистанцию -500 м
6	8.10		Прыжки в длину
7	15.10		Сочетание способов передвижений
8	22.10		Ведение мяча с изменением скорости и направления
9	29.10		Выбивание мяча
10	12.11		Передача двумя руками сверху
11	19.11		Бросок после бега и ловли мяча
12	26.11		Бросок одной рукой от плеча с прыжком
13	3.12		Передача двумя руками сверху в прыжке
14	10.12		Передача двумя руками сверху в прыжке (в парах; передача мяча из зоны в зону)
15	17.12		Передача сверху за голову в опорном положении
16	24.12		Передача сверху за голову в опорном положении (в тройках; в парах; из зоны в зону)
17	14.01		Прямой нападающий удар
18	21.01		Прямой нападающий удар
19	28.01		Учебная игра
20	4.02		Учебная игра
21	11.02		Техника передвижения на лыжах
22	18.02		Скольльзящий шаг на лыжах; Передвижение на лыжах до 1 км
23	25.02		Скольльзящий шаг с палками; Передвижение на лыжах до 1 км
24	4.03		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км
25	11.03		Одновременный одношажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 2 км
26	18.03		Преодоление бугров и впадин
27	1.04		Техника спуска
28	8.04		Правила игры. Техника перемещений.
29	15.04		Техника выполнения: ударов и передвижений.
30	22.04		Техника выполнения ударов в защите.
31	29.04		Прием атакующего удара.
32	6.05		Низкий и высокий старт.
33	13.05		Бег на дистанцию - 300 м.
34	20.05		Прыжки в длину с места.